

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضّع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي								
6			8	2	5	3		4
9		4	6					
3	8		1		7			
1			9	8	2		5	3
8		5		3	2	4		
7		9		6	8			
			3	1				7
	8		4		9	3	5	

المستوى المتوسط								
		2	4		9			8
4					8			3
		9	7	6	5			
			6			7		
			5		3			
				9	1		3	
							4	
			5	8				2
				9	4			5

المستوى المتقدم								
			5	2		1	7	
		7					3	9
					6			8
			7			4		
					1	3	5	
					8			
				4				
			9	8		5		4
							6	

الحل

5	6	9	2	3	8	1	4	7
3	4	7	5	1	9	8	2	6
2	1	8	7	6	4	3	5	9
7	9	2	8	5	6	4	3	1
6	5	3	1	4	2	7	9	8
1	8	4	3	9	7	5	6	2
8	2	5	6	7	3	9	1	4
9	3	6	4	8	1	2	7	5
4	7	1	9	2	5	6	8	3

7	5	1	4	9	3	6	2	8
2	6	3	1	8	7	5	4	9
9	4	8	6	7	1	2	1	3
5	3	2	7	1	9	8	4	6
6	1	9	3	4	8	5	7	2
4	8	7	2	5	6	3	1	9
1	2	4	5	6	7	9	8	3
3	9	5	8	2	1	7	6	4
8	7	6	9	3	4	2	5	1

5	3	9	7	4	2	8	6	1
7	6	8	9	1	3	2	4	5
2	1	8	6	5	9	3	7	4
9	4	2	1	3	7	6	5	8
3	5	6	2	8	9	7	1	4
8	7	1	6	5	4	3	9	2
6	2	7	4	9	1	5	8	3
1	8	5	3	7	6	4	2	9
4	9	3	5	2	8	1	7	6

حل عيّنك .. عيّنك



حل الكلمات المتقاطعة

١- عكس بعيد - ذو الحاجة، 2 - في الفم - متشابهة، 3 - معدن ثمين - طحين مخلوط بالماء، 4 - أمن وسلامة - ثوبي، 5 - موج، 6 - مكان لممارسة الرياضة - منزل، 7 - مخلوق نوراني - والده، 8 - مداد - جواهر، 9 - للمساحة - متشابهة، 10 - علم مذكر - اعتاد (معكوسة).

١ - للكتابة - من المعادن، 2 - مكاتب - تفوق، 3 - من الزهور، 4 - قهوة - عكس خلف - من الأطراف، 5 - للجر - أرشد، 6 - سهل أخضر - ساحات، 7 - قماش ناعم - جواد، 8 - تنظر - مكان الكهنة (معكوسة)، 9 - للمساحة - حسن وجمال، 10 - اختبري - من الفاكهة.

١ - عكس بعيد - ذو الحاجة، 2 - في الفم - متشابهة، 3 - معدن ثمين - طحين مخلوط بالماء، 4 - أمن وسلامة - ثوبي، 5 - موج، 6 - مكان لممارسة الرياضة - منزل، 7 - مخلوق نوراني - والده، 8 - مداد - جواهر، 9 - للمساحة - متشابهة، 10 - علم مذكر - اعتاد (معكوسة).

سؤال وجواب

كيف يمكن التخلص من التهاب الحلق بسرعة؟

تعد الفيروسات، مثل تلك المسببة لنزلات البرد أو الإنفلونزا، السبب الأكثر شيوعاً لالتهاب الحلق، وهي تختلف عن البكتيريا المسببة لالتهاب الحلق العقدي. وقد يكون التهاب الحلق أحد أعراض التهاب الحلق العقدي، أو نزلات البرد، أو الحساسية، أو غيرها من أمراض الجهاز التنفسي العلوي. تشمل أبرز أعراض التهاب الحلق الشعور بالحم عند البلع، وجفاف وخشونة في الحلق، وقد تتشابه أعراض التهاب الحلق الناجم عن فيروس مع تلك الناجمة عن بكتيريا المكورات العقدية. وبحسب ما ورد على موقع المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والسيطرة عليها (CDC)، يمكن التخلص من التهاب الحلق من خلال مص رقائق الثلج أو المثلجات أو أقراص الاستحلاب. استخدام جهاز تنظيف لترطيب الجو أو جهاز لبث الرذاذ البارد. الغرغرة بالماء المالح. تناول المشروبات الدافئة والحرص على شرب كميات وفيرة من السوائل. استخدام العسل لتخفيف السعال. استشارة الطبيب المختص بشأن الأدوية التي تصرف من دون وصفة طبية والتي قد تساعد على الشعور بتحسن. وإذا كان التهاب الحلق ناتجاً عن فيروس، فلن تنفع المضادات الحيوية، ويتوقع أن يتحسن التهاب الحلق تلقائياً في غضون أسبوع.

المصدر: CNN Arabic

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

ضريبة السهر.. النوم المتأخر يعوق التعافي من ضغوط العمل ويهدد الاستقرار النفسي

يزيد السهر من صعوبة تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، ويرتبط بارتفاع احتمالات التعرض لمشكلات الصحة النفسية، وفقاً لدراسة حديثة أجريت على أشخاص في سن العمل في فنلندا. وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين يفضلون السهر ليلاً يواجهون صعوبة أكبر في التعافي من ضغوط العمل، كما أنهم أكثر عرضة لظهور أعراض الاكتئاب والقلق مقارنة بمن يفضلون الاستيقاظ مبكراً. ويعرف الأشخاص الذين يميلون إلى السهر باسم أصحاب «النمط المسائي»، في حين يعرف من يفضلون الاستيقاظ مبكراً باسم أصحاب «النمط الصباحي». وهناك أيضاً أشخاص ينتمون إلى نمط متوسط بين الاثنين. وبحثت الدراسة، التي نشرت في مجلة «صحة النوم»، العلاقة بين نمط الساعة البيولوجية للفرد ومشكلات الصحة النفسية، مع التركيز على الدور الذي قد تؤديه صعوبة تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية والتعافي من ضغوط العمل. وشملت الدراسة 2266 شخصاً في سن العمل في فنلندا، وصنف الباحثون المشاركين وفقاً لأنماطهم البيولوجية إلى صباحيين ومسائيين وأشخاص ينتمون إلى نمط متوسط. كما درسوا لديهم أعراض القلق والاكتئاب، ومدى تأثير العمل في أوقات الفراغ، وقدرتهم على التعافي من ضغوط العمل. وأظهرت النتائج أن مشكلات الصحة النفسية كانت أكثر وضوحاً لدى أصحاب النمط المسائي. ووجد الباحثون أن العلاقة بين تفضيل السهر واضطرابات القلق ترتبط، على ما يبدو، بصعوبة التعافي من العمل وبالتحديات التي يواجهها هؤلاء الأشخاص في تحقيق التوازن بين العمل وحياتهم الشخصية. وأشارت الدراسة أيضاً إلى أن أصحاب النمط المسائي يميلون إلى اتباع أنماط حياة أقل صحة، إلا أن السلوكيات الصحية لا تفسر وحدها الصعوبات التي يواجهونها في التوازن بين العمل والحياة، أو ارتفاع مخاطر مشكلات الصحة النفسية لديهم. وقالت إيلونا ميريكانتو، الباحثة الرئيسية في فريق البحث، إن فهم هذه العلاقة يمكن أن يساعد في توجيه التدابير الرامية إلى تحسين التوازن بين العمل والحياة وتعزيز التعافي من ضغوط العمل نحو الفئات الأكثر احتياجاً إليها. وأضافت أن هذه الإجراءات يمكن أن تساهم في تعزيز الرفاهية في بيئة العمل والحد من أوجه عدم المساواة في مكان العمل. وتبرز أهمية هذه النتائج في ظل تزايد الاهتمام بالصحة النفسية للأشخاص في سن العمل، إذ يساعد فهم تأثير ظروف العمل وأنماط الحياة في تحديد الفئات الأكثر عرضة للمخاطر، وتصميم إجراءات أكثر فاعلية للوقاية ودعم الصحة النفسية.

المصدر: 'ميديكال إكسپريس'

حل كلمة السر

١٥ ١٣ ١٢ ١١

حل اعرف الشخصية

١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

عيّنك .. عيّنك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

أفقياً:

1 - عكس بعيد - ذو الحاجة، 2 - في الفم - متشابهة، 3 - معدن ثمين - طحين مخلوط بالماء، 4 - أمن وسلامة - ثوبي، 5 - موج، 6 - مكان لممارسة الرياضة - منزل، 7 - مخلوق نوراني - والده، 8 - مداد - جواهر، 9 - للمساحة - متشابهة، 10 - علم مذكر - اعتاد (معكوسة).

كلمة السر

ا	ا	ع	ا	ا	و	د	م	ا	ا
ا	ل	ن	ل	ل	ا	ي	ن	ل	ا
ل	خ	ا	و	ث	ث	س	ي	ش	ل
ح	و	و	ث	م	ق	م	ح	د	ر
ل	ا	م	ي	ا	ة	ل	ا	ق	ح
ل	ل	ل	ر	ر	ل	ا	ي	ي	ب
ن	ا	ا	ر	ا	ن	ر	ة	م	م
ي	ا	ا	ل	ع	ق	ت	د	م	ا
ا	ل	م	ر	ر	ت	م	ك	ش	س
ز	س	و	م	و	ب	م	ف	ه	ل
ك	م	ا	ا	ق	ا	ل	ل	د	ي
م	ر	ج	ل	د	ا	ا	ا	ي	م

جزيرة كويتية من 9 أحرف

الوثير	الثمار	الخوالي	المسير	أمواج
الموانع	المتن	الرحب	نيزاك	الفكر
الحلف	عروق	مشهدي	واثقة	رياحين
السممر	اقتباس	سليم	الشرقية	الرمال